



HETI MENÜ

2020. december 7 - 2020. december 11

Étkezés	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Zsemle, zellerkrém ^{7,9} , Gyümölcs tea E: 261kcal Tel.zsír.: 3,06g CH: 42,02g Só: 1,74g Zsír: 6,04g Feh.: 9,06g Cuk: 11,24g	Gyümölcsjoghurt házi ⁷ , Tea, háztartási keksz ^{1,3,7} E: 442kcal Tel.zsír.: 4,69g CH: 76,22g Só: 1,00g Zsír: 10,07g Feh.: 10,88g Cuk: 40,37g	Kifli, Kapros túrókrém ⁷ , Gyümölcs tea E: 234kcal Tel.zsír.: 2,53g CH: 36,20g Só: 0,66g Zsír: 5,09g Feh.: 10,61g Cuk: 11,24g	Zsemle, zala felvágott ⁶ , liga margarin kocka, tej, retek E: 365kcal Tel.zsír.: 5,99g CH: 42,72g Só: 1,83g Zsír: 13,35g Feh.: 18,21g Cuk: g	brokkolikrém, Tea, teljesörlesű kenyér rozs szel. E: 279kcal Tel.zsír.: 3,48g CH: 47,28g Só: 0,77g Zsír: 6,57g Feh.: 7,38g Cuk: 17,98g
Ebéd	Sertésraguleves tárkonyos ⁹ , Spagetti carbonara brokkolival ^{1,7} E: 717kcal Tel.zsír.: 10,61g CH: 65,10g Só: 3,21g Zsír: 30,52g Feh.: 43,84g Cuk: g	Zöldbableves magyaros ^{7,9} , Fish and Chips ⁷ , Káposzta saláta E: 337kcal Tel.zsír.: 3,53g CH: 36,57g Só: 1,85g Zsír: 16,89g Feh.: 7,66g Cuk: 3,00g	Csirkebecsinált leves ⁹ , Sóskamártás ⁷ , Sült burgonya, Főtt tojás E: 553kcal Tel.zsír.: 4,37g CH: 61,42g Só: 2,80g Zsír: 20,63g Feh.: 28,40g Cuk: 8,99g	Mustáros húsgombóc leves céklával ^{1,9,10} , Chilis bab julienne zöldségekkel ^{7,9} E: 519kcal Tel.zsír.: 0,70g CH: 44,02g Só: 1,80g Zsír: 22,72g Feh.: 32,21g Cuk: g	Citromos,tejfeles zöldségleves ^{7,9} , Túróval töltött zsemle ⁷ E: 431kcal Tel.zsír.: 3,84g CH: 63,01g Só: 2,43g Zsír: 11,84g Feh.: 17,36g Cuk: 15,50g
Uzsonna	Szalámi csemege, Tea, teljesörlesű kenyér rozs szel., liga csésze E: 233kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 46,40g Só: 0,58g Zsír: 2,74g Feh.: 5,57g Cuk: 17,98g	Tea, lekváros táská ^{1,3,6,7} E: 525kcal Tel.zsír.: 7,61g CH: 83,98g Só: 2,75g Zsír: 17,85g Feh.: 5,83g Cuk: 17,98g	olajoshalkrém ⁴ , Gyümölcs tea, teljesörlesű kenyér rozs szel., paprika E: 526kcal Tel.zsír.: 15,27g CH: 41,35g Só: 1,84g Zsír: 31,98g Feh.: 17,57g Cuk: 11,24g	Gyümölcs tea, kockasajt, teljesörlesű kenyér rozs szel., uborka E: 192kcal Tel.zsír.: 0,04g CH: 40,11g Só: 0,59g Zsír: 0,77g Feh.: 5,87g Cuk: 11,24g	Kifli, Gyümölcs tea, csokoládés puding ⁷ E: 312kcal Tel.zsír.: 1,11g CH: 64,83g Só: 0,76g Zsír: 2,30g Feh.: 7,57g Cuk: 31,21g

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt